



Fenchel-Paprika-Gemüse

1 Zwiebel

3 bunte Paprikaschoten

1 Fenchelknolle

1 EL Bratöl

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer

2 EL Tomatenmark

Salz/Pfeffer

1 EL Kräuter der Provence

häuten und fein würfeln.

waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

waschen, halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel, Paprika und den Fenchel darin andünsten.

häuten, fein hacken.

schälen, fein hacken, mit dem Knoblauch zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

zugeben und unterrühren. Mit und

abschmecken. Bei geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten und kleiner Hitze schmoren, bis das Gemüse noch bissfest ist.

Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.